

俄罗斯武术西斯特玛不讲套路适合防身和健体  
中山有个西斯特玛俱乐部成立两年“粉丝”多

# 外籍教练每周从香港赶来授课 不少外地“粉丝”坐飞机来练习

没有花哨的招式,没有所谓的套路,什么样的武术可以在短短几秒内,甚至仅凭一招制敌?俄罗斯武术“西斯特玛”(Systema)被爱好者们认为具有这样的威力。

中山有群“西斯特玛”爱好者,固定练习者只十多人,坚持每周日从香港请老师来中山俱乐部集中学习。由于该俱乐部也是目前大陆唯一一家俱乐部,因此,开办两年来,不乏从外省市慕名赶来学习的“粉丝”,成为国内“西斯特玛”爱好者的交流平台。

商报记者 李玮玮

## 乐活故事

### 两年前萌生兴趣,从香港请老师来授课

7月26日下午5点半,位于康华路附近一家培训机构二楼的西斯特玛俱乐部,从香港赶来的教练加拿大人Janik开始了每周一次的授课。

这次来了五六名学员,包括俱乐部的创始人中山人姚力克和英国人Joeli,以及几名爱好者,还有一位慕名从福建赶来的王大哥,他只停留一晚,第二天一早就回,他是从百度贴吧上知道中山俱乐部的。这并不出奇,姚力克告诉记者,之前还有珠海、广州、罗定、云浮、安徽,甚至海南的“粉丝”坐飞机来。不过,中山大多数学员以外籍人士居多。

俱乐部由姚力克和Joeli创办,已有两年。说起创办缘由,本职工作是一名互联网科技商人的姚力克告诉记者,他18岁时

开始学武术,练过竞技跆拳道和太行易拳,“学的都是套路,实战方面感觉有所欠缺。”两年前,他认识了外籍教师Joeli,才知道了西斯特玛,一下就着了迷,“这种军拳讲求快速制敌,很神奇也很有效。”

最初,只有Joeli在英国伦敦学过一些,两人上网找视频,自己研究,但相关资料太少,而且没招数可言,几乎无从学起。两人还尝试互相比划,“甚至拿菜刀真的切过,但始终找不到门道。”

这没有阻止二人学习的热情,两年前,Joeli发现香港有西斯特玛训练馆,于是联系到负责人Janik,在两人的邀请下,Janik愿意每周来中山教一次课。两年来,从最初两个学员慢慢发展到十几个。

### “以柔克刚”、“一招制敌”吸引爱好者

为什么西斯特玛令他们如此着迷?甚至还吸引了一些外省市粉丝?王大哥说,他练过传统武术,但西斯特玛的厉害之处是,不讲套路,几乎一招制敌,威慑力极大,非常适合街头防暴和防身健体。姚力克补充道,学习西斯特玛并不是真正想“制敌”,其中的呼吸、放松、移动等原理都可以运用到生活中,促进人学会控制自身。

姚力克让记者体验了一把西斯特玛的魅力。

上课前,Janik先给记者打“预防针”,练习西斯特玛首要是放松,没有任何招式,所有的应对要找到自己的方式。

训练开始,Janik要求我们绕圈走,练习控制呼吸。除了呼吸,放松和移动也是西斯特玛的根本,练习过程中,三者缺一不可。

正式练习开始,Janik要求我们各自寻找拍档对练。保持身体下盘稳定,然后其他部位松弛,当对方的拳头过来时,身体像布娃娃般顺力而动,身体自然反应即可,让记者觉得有些像太极的“以柔克刚”。

但接下来的练习,要在自然反应的基础上,反击对方的薄弱位置。王大哥仗着

自己是个“练家子”,和Janik过起了招。王大哥招招瞄准Janik的胸、肚、胳膊出拳,但只要他一出手,Janik先顺势泄力再迅速反击,便点到王大哥身体多个地方。多次过招,Janik都将攻击看似轻松化解,令王大哥佩服不已,称受益良多。



教练对学员进行训练。



俄罗斯武术讲究实用性,适合大多数人练习。

记者 缪晓剑 摄

## 乐活趣事

### 每周聚会交流按摩,还一同寻找美食

虽然西斯特玛威力惊人,对爱好者们来说,训练馆很安全,在这里练习不会受伤。

练习结束后是轻松的分享环节,Janik会让学员团坐一圈,分享学习心得。记者提出,自己是第二次体验了,但感觉与第一次相比进步不大。Janik称,西斯特玛道理虽简单,但没有捷径,需要持久练习,从中摸索出自己的应对之道。

分享结束后是彼此踩背按摩环节。Janik会亲自示范,当他重达120多公斤的身躯站在学员大腿上时,记者惊呆了。“不过人的身体只有这个位置可以承重,踩背的时候也要特别小心。”Janik说。

课程全部完成后,是大家最喜欢的晚餐环节。由于学员大多数是外籍人,中山人姚力克成了“地主”,带大家尝遍中山美

食,茶餐厅、大排档、喝茶、火锅等。“谁说外国人不能吃带骨头的东西,我带他们吃过白切鸡、鸽子、黑土鸭,有次我们一口气吃了四锅黑土鸭。”

在两年的学习中,Janik和中山的学员们成为好朋友。在中山学员的推广下,北京、广州、青岛等地的爱好者也会邀请Janik去交流。这也是姚力克的想法,“希望今后成立正式规范的西斯特玛在大陆的分支机构,和广大爱好者交流。”

晚餐结束一般都是晚上9点半了,学员会送Janik去中山北站坐轻轨回珠海,澳门过关后,再坐渡轮回香港。每个周日这样一来一回总共要花9个多小时,但Janik觉得值,“我希望让有兴趣的人体会这门古老武术的魅力。”

### 西斯特玛已成为 国外街头防暴术新贵

Systema一字来源为俄文,与英文的System是一样的意思,即“系统”。关于西斯特玛的起源众说纷纭,比较主流的说法有两种,一说是来源于哥萨克人,一说是,公元10世纪的俄罗斯地区遭到不同的入侵者,这促进了文化包括武术的融合,也产生了最原始的西斯特玛。

该武术也是俄罗斯阿尔法特种部队、总统保镖和前苏联克格勃专用武技。目前已逐渐对外传授。在当今国外,西斯特玛成为街头防暴术的新贵,越来越多的人走进专门的训练馆去练习这一古老武术。